

## 第三の居場所利用によるストレス緩和効果の検討

## The study of the effectiveness of stress reduction by using third place

田村 悠貴 (Yuki Tamura) 指導：鈴木 晶夫

## 【はじめに】

Oldenburg (1999) が提唱したThird Placeとは家や職場・学校以外の第三の居場所を指し、代表的なものにカフェ、公園などが挙げられる。サードプレイスは肩書きとらわれず、人と交流したり一人で過ごせるという特徴がある。また、近年日本では自殺者が年間3万人を超えており、ストレスを日常生活から軽減していくことが求められる。

このような現状から、サードプレイスにはストレス軽減効果があるか、Locus of Controlを踏まえて検討する。

## 【調査方法】

時期 2012年10月～11月

対象者 東京近郊と東北地方に住む大学生・大学院90名。

方法 調査用紙配布後、教示を行い各自回答。

調査用紙の構成 居場所想起用紙、『居場所』の心理機能測定尺度（「カフェ・喫茶店」「美術館」「想起した3つの居場所」に対して行われた。7因子からなる）、自由記述用紙、心理的ストレス反応尺度 (PSRS)、Locus of Control (LOC) 尺度（得点が高いほどInternal傾向）。

## 【居場所の分類】

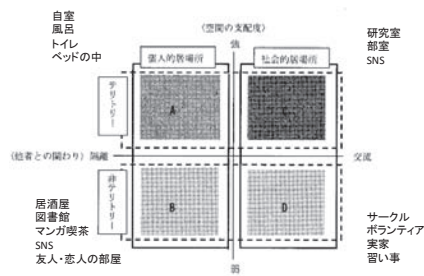


図1 中島・廣出・小長井 (2007) 分類軸

中島・廣出・小長井 (2007) の分類をもとに、実験参加者が自ら想起した居場所を4タイプに分けた(図1)。本研究では、「カフェ・喫茶店」「美術館」「タイプB」をサードプレイスと定義している。

## 【結果】

## LOCとカフェ・喫茶店、美術館の居場所感の関係

LOC高低差についてt検定を行った。その結果、因子I被受容感 ( $t(88)=-3.00, p<.05$ ) についてLOC低群よりも高群の方が有意に高い得点を示した。しかしカフェ・喫茶店、美術館については有意ではなかった。よってLOCの傾向におけるカフェ・喫茶店、美術館の居場所感には、差が

認められない。

## カフェ・喫茶店、美術館の居場所感とストレスの関係

カフェ・喫茶店と美術館の得点高低群における、PSRSについてのt検定を行った。その結果両者において有意な差は認められなかった ( $t(88)=-0.12, p>.10$ ;  $t(88)=0.95, p>.10$ )。よってカフェ・喫茶店、美術館の居場所感の高低におけるストレス値の差はない。

## 想起した居場所のグループ化と各調査項目の差

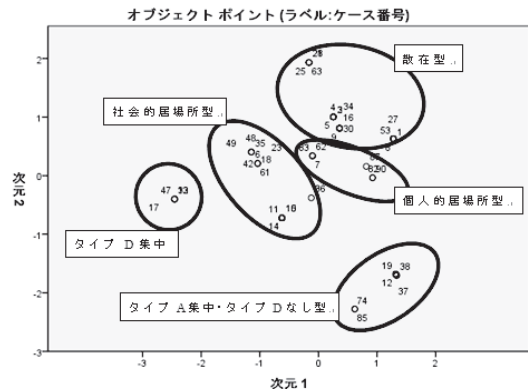


図2 想起した居場所グループ分け

実験参加者が想起した3つの居場所に対し、多重コレスポンデンス分析を行った。すると上記の5つのグループにわかれた(図2)。グループの差を検討するために、各グループを独立変数、LOC、居場所合計、カフェ・喫茶店、美術館、因子I～VII、PSRSを従属変数とした1要因5水準の分散分析を行った(表1)。結果「因子I被受容感」について主効果が認められた ( $F(4, 85)=5.32, p<.001$ )。

## 【考察】

LOCの傾向の違いが認められなかったことから、サードプレイスの居場所感に対するLOCは関係がないと言える。またサードプレイスの利用によるストレスの高低差が認められなかったことから、精神的安定があるとされるサードプレイスが、居場所として機能していないことがわかる。更に「因子I被受容感」においてInternal傾向の方が得点が高いことが認められたり、グループによって差があったりと、人に受け入れられるかどうかは居場所との関わりが強いと考えられる。また、日本のサードプレイスには「交流」要素が欠如していると考えられ、それによりストレス緩和効果が認められなかった可能性がある。